



# Sohila Sahib

Eine Reise zur Spiritualität  
Deutsche Übersetzung

## INDEX

1. Sohila Sahib -----	1
2. Ardaas-Gebet -----	9
3. Der Weg der Seele -----	14
4. Philosophie für die Reise -----	16
5. Rolle der Frau -----	18
6. Die Bedeutung des Turbans -----	22
7. Demut – die Essenz deiner Reise -----	24

With deep love and respect, we dedicate this work to Hanumaan Singh Ji, whose unwavering commitment to Sikh endeavors served as a powerful inspiration for us in undertaking and completing this significant Kannada translation .



We are distributing Free Gutkas, Divine message of the Guru globally in all the major languages, To Continue this Monumental task, please donate at <https://sggsonline.com/donation>

This Sewa has been done by Sewadars & SikhBookClub.

This text is only a translation and only gives the essence of the Guru's Divine word. For a more complete understanding, please read the Gurumukhi Sri Guru Granth Sahib Ji. If any errors are noticed, please notify us immediately via email at [walnut@gmail.com](mailto:walnut@gmail.com).

Publisher

© Sikhbookclub.com

Chino, Ca 91710

**ਸੋਹਿਲਾ ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਦੀਪਕੀ ਮਹਲਾ ੧**

sohila raag ga-orhee deepkee mehlaa 1

Sohila: Rag Deepki M. 1

**ੴ ਸਿਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥**

ik-oNkaar satgur parsaad.

Der Einzige Purusha, Er ist ewig, immerwährend. Er ist durch die Gnade des Gurus erreichbar.

**ਜੈ ਘਰਿ ਕੀਰਤਿ ਆਖੀਐ ਕਰਤੇ ਕਾ ਹੋਇ ਬੀਚਾਰੇ ॥**

jai ghar keerat aakhee-ai kartay kaa ho-ay beechaaro.

Das Haus, wo man die Lobgesänge des Herrn singt, Und wo man Seinen Namen vorträgt,

**ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਿਵਰਿਹੁ ਸਿਰਜਣਹਾਰੇ ॥੧॥**

tit ghar gaavhu sohilaa sivrihu sirjanhaaro. ||1||

Da singe auch die Gesänge von seinem Heiligen schein, Feiere den Kult des Schöpfers,

**ਤੁਮ ਗਾਵਹੁ ਮੇਰੇ ਨਿਰਭਉ ਕਾ ਸੋਹਿਲਾ ॥**

tum gaavhu mayray nirbha-o kaa sohilaa.

Singe den Lobgesang Gottes ! Er ist furchtlos und unerschrocken.

**ਹਉ ਵਾਰੀ ਜਿਤੁ ਸੋਹਿਲੈ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

ha-o vaaree jit sohilai sadaa sukh ho-ay. ||1|| rahaa-o.

Ich opfere mich für solchen Gesang, Der Gesang, der die Befreiung und den Frieden bringt.

**ਨਿਤ ਨਿਤ ਜੀਅੜੇ ਸਮਾਲੀਅਨਿ ਦੇਖੈਗਾ ਦੇਵਣਹਾਰੁ ॥**

nit nit jee-arhay samaalee-an daykhaigaa dayvanhaar.

Tag für Tag, für immer, sorgt der Herr für seine Erschaffung. Der Herr ist edelmütig und großzügig - er gewährt allen seine Geschenke.

**ਤੇਰੇ ਦਾਨੈ ਕੀਮਤਿ ਨਾ ਪਵੈ ਤਿਸੁ ਦਾਤੇ ਕਵਣੁ ਸੁਮਾਰੁ ॥੨॥**

tayray daanai keemat naa pavai tis daatay kavan sumaar. ||2||

Man kann nicht Seine Werte, Seine Geschenke erkennen. Ebenso kann man

Seine Pracht und Seine Werte nicht beschreiben.

**ਸੰਬਤਿ ਸਾਹਾ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲਿ ਕਰਿ ਪਾਵਹੁ ਤੇਲੁ ॥**

sambat saahaa likhi-aa mil kar paavhu tayl.

Das Jahr, der Tag der Hochzeit sind schon vorbestimmt. Meine Freunde begießen die Schwelle mit Öl.

**ਦੇਹੁ ਸਜਣ ਅਸੀਸੜੀਆ ਜਿਉ ਹੋਵੈ ਸਾਹਿਬ ਸਿਉ ਮੇਲੁ ॥੩॥**

dayh sajan aseesrhee-aa ji-o hovai saahib si-o mayl. ||3||

Damit werde ich gesegnet und treffe meinen Herrn an.

**ਘਰਿ ਘਰਿ ਏਹੋ ਪਾਹੁਚਾ ਸਦੜੇ ਨਿਤ ਪਵੰਨਿ ॥**

ghar ghar ayho paahuchaa sad-rhay nit pavann.

Täglich bekommt man dieselbe Botschaft in jedem Hause. Vergieß nimmer den Herrn, der die Botschaft schick!

**ਸਦਣਹਾਰਾ ਸਿਮਰੀਐ ਨਾਨਕ ਸੇ ਦਿਹ ਆਵੰਨਿ ॥੪॥੧॥**

sadanhaaraa simree-ai naanak say dih aavann. ||4||1||

Nanak, denke immer über Naam nach! Der Tag der Hochzeit (Zusammenkunft) wird gewiss kommen.

**ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥**

raag aasaa mehlaa 1.

Asa M. 1

**ਛਿਅ ਘਰ ਛਿਅ ਗੁਰ ਛਿਅ ਉਪਦੇਸ ॥**

chhi-a ghar chhi-a gur chhi-a updays.

Es gibt sechs Systeme der Philosophie und auch sechs Dolmetscher, Jeder von ihnen predigt seine eigene Lehrmeinung.

**ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਏਕੋ ਵੇਸ ਅਨੇਕ ॥੧॥**

gur gur ayko vays anayk. ||1||

Wahrlich gibt es nur den einzigen Herrn - den gleichen für alle, Obwohl Er in so vielen Gestalten sichtbar wird.

**ਬਾਬਾ ਜੈ ਘਰਿ ਕਰਤੇ ਕੀਰਤਿ ਹੋਇ ॥**

baabaa jai ghar kartay keerat ho-ay.

O Bruder, folge dem System der Philosophie, der dir hilft, Den Kult des Herrn zu betreiben !

**ਸੋ ਘਰੁ ਰਾਖੁ ਵਡਾਈ ਤੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

so ghar raakh vadaa-ee to-ay. ||1|| rahaa-o.

Im Schoß des solchen Systems wirst du den Frieden finden.

**ਵਿਸੁਏ ਚਸਿਆ ਘੜੀਆ ਪਹਰਾ ਥਿਤੀ ਵਾਰੀ ਮਾਹੁ ਹੋਆ ॥**

visu-ay chasi-aa gharhee-aa pahraa thitee vaaree maahu ho-aa.

Die Sekunde, Minuten, Stunden, Teile des Tages, Tage des Mondes, Tage der Sonne - so bilden sich die Monate zusammen.

**ਸੂਰਜੁ ਏਕੋ ਰੁਤਿ ਅਨੇਕ ॥**

sooraj ayko rut anayk,

Jedoch bemerken wir die Jahreszeiten, die sich immer verändern. Alle Phänomene werden durch eine einzige Sonne erzeugt.

**ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੇ ਕੇਤੇ ਵੇਸ ॥੨॥੨॥**

Nanak kartay kay kaytay vays. ||2||2||

Nanak, auf die gleiche Weise durchdringt nur der einzige Herr. Selbst, wenn man so viele Äußerungen sieht.

**ਰਾਗੁ ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥**

raag Dhanaasree mehlaa 1.

Rag Dhanasari M. 1

**ਗਗਨ ਮੈ ਥਾਲੁ ਰਵਿ ਚੰਦੁ ਦੀਪਕ ਬਨੇ ਤਾਰਿਕਾ ਮੰਡਲ ਜਨਕ ਮੋਤੀ ॥**

gagan mai thaal rav chand deepak banay taarikaa mandal janak motee.

Das Himmelsgewölbe ist Dein Präsentierteller, Die Sonne und der Mond sind die Lampen, Die Sterne sind des Perlens

**ਧੂਪੁ ਮਲਆਨਲੋ ਪਵਣੁ ਚਵਰੋ ਕਰੇ ਸਗਲ ਬਨਰਾਇ ਫੂਲੰਤ ਜੋਤੀ ॥੧॥**

Dhoop mal-aanlo pavan chavro karay sagal banraa-ay foolant jotee. ||1||

Das Sandelholz von Malai Berge ist der Weihrauch, Sanfter Wind ist der

Fächer, Alle Wälder sind die Blumen.

**ਕੈਸੀ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥ ਭਵ ਖੰਡਨਾ ਤੇਰੀ ਆਰਤੀ ॥**

kaisee aartee ho-ay. bhav khandnaa tayree aartee.

Welche Aarti (Verehrung) ist von Ihm? O Herr, du zerstörst die Furcht.

**ਅਨਹਤਾ ਸਬਦ ਵਾਜੰਤ ਭੇਰੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

anhataa sabad vaajant bhayree. ||1|| rahaa-o.

Die lautlose Musik des Wortes ist der Widerschall der Trommel aus Deinem Tempel.

**ਸਹਸ ਤਵ ਨੈਨ ਨਨ ਨੈਨ ਹਹਿ ਤੋਹਿ ਕਉ ਸਹਸ ਮੂਰਤਿ ਨਨਾ ਏਕ ਤੋਹੀ ॥**

sahas tav nain nan nain heh tohi ka-o sahas moorat nanaa ayk tohee.

O Herr, Du hast Tausende Augen, aber Du hast keine Augen. Du hast Tausende Gestalten, aber Du hast keine Gestalt. Du hast Tausende Füße ohne einen Fleck von Staub,

**ਸਹਸ ਪਦ ਬਿਮਲ ਨਨ ਏਕ ਪਦ ਗੰਧ ਬਿਨੁ ਸਹਸ ਤਵ ਗੰਧ ਇਵ ਚਲਤ ਮੋਹੀ ॥੨॥**

sahas pad bimal nan ayk pad ganDh bin sahas tav ganDh iv chalat mohee.

||2||

Aber Du hast keine Füße. Du hast Tausende Nasen, aber Du hast keine Nase. Das alles ist Dein Kunstwerk und ich finde es völlig bezaubernd.

**ਸਭ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤਿ ਹੈ ਸੋਇ ॥**

sabh meh jot jot hai so-ay.

Derselbe Geist beseelt alle.

**ਤਿਸ ਦੈ ਚਾਨਣਿ ਸਭ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ ਹੋਇ ॥**

tis dai chaanan sabh meh chaanan ho-ay.

Es ist Dein Licht. dass jedem das Herz erleuchtet.

**ਗੁਰ ਸਾਖੀ ਜੋਤਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥**

gur saakhee jot pargat ho-ay.

Dein Licht wird durch das Einrichten des Gurus offenbart.

**ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੁ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥੩॥**

jo tis bhaavai so aartee ho-ay. ||3||

Was Dir gefällt, O Herr, das werde ich verehren.

**ਹਰਿ ਚਰਣ ਕਵਲ ਮਕਰੰਦ ਲੋਭਿਤ ਮਨੋ ਅਨਦਿਨੋ ਮੋਹਿ ਆਹੀ ਪਿਆਸਾ ॥**

har charan kaval makrand lobhit mano andino mohi aahee pi-aasaa.

Meine Liebe zu Deinen Heiligen Lotus-Füßen; Sie ist ebenso ernst (sehnlischst) wie die Suche einer Biene nach Blüten der Blumen. Während des Tages und ebenso der Nacht.

**ਕ੍ਰਿਪਾ ਜਲੁ ਦੇਹਿ ਨਾਨਕ ਸਾਰਿੰਗ ਕਉ ਹੋਇ ਜਾ ਤੇ ਤੇਰੈ ਨਾਇ ਵਾਸਾ ॥੪॥੩॥**

kirpaa jal deh naanak saaring ka-o ho-ay jaa tay tayrai naa-ay vaasaa. ||4||3||

Habe ich Durst nach Deiner Liebe. Erteile mir das Wasser von Deinem Segen! Nanak ist ähnlich dem Sarang<sup>1</sup>: der mag nur die Tropfen von Regen. Auf diese Weise kann er im Frieden von Deinem Namen leben.

**ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥**

raag ga-orhee poorbee mehlaa 4.

Rag Gauri Poorbi M. 4

**ਕਾਮਿ ਕਰੋਧਿ ਨਗਰੁ ਬਹੁ ਭਰਿਆ ਮਿਲਿ ਸਾਧੁ ਖੰਡਲ ਖੰਡਾ ਹੇ ॥**

kaam karoDh nagar baho bhari-aa mil saaDhoo khandal khanda hay.

Die Unzüchtigkeit und der Unwille bewohnen das Dorf des menschlichen Körpers, Man befreit sich von ihnen, wenn man den Heiligen begegnet.

**ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਤ ਲਿਖੇ ਗੁਰੁ ਪਾਇਆ ਮਨਿ ਹਰਿ ਲਿਵ ਮੰਡਲ ਮੰਡਾ ਹੇ ॥੧॥**

poorab likhat likhay gur paa-i-aa man har liv mandal mandaa hay. ||1||

Man begegnet dem Guru, wenn so der urschriftliche Erlaß des Herrn ist. Denn der Geist wird mit der Liebe Gottes erfüllt.

**ਕਰਿ ਸਾਧੁ ਅੰਜੁਲੀ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥**

kar saaDhoo anjulee pun vadaa hay.

Begrüße die Heiligen, unterwirf dich den Heiligen, in aller Bescheidenheit!

**ਕਰਿ ਡੰਡਉਤ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

kar dand-ut pun vadaa hay. ||1|| rahaa-o.

Dies ist die lobenswerte Leistung.

**ਸਾਕਤ ਹਰਿ ਰਸ ਸਾਦੁ ਨ ਜਾਣਿਆ ਤਿਨ ਅੰਤਰਿ ਹਉਮੈ ਕੰਡਾ ਹੇ ॥**

saakat har ras saad na jaani-aa tin antar ha-umai kandaa hay.

Die Menschen ohne Glauben kommen nicht dem Geschmack des Namens des Herrn auf. Ihre Eigenliebe ist wie ein Dorn In Ihrem Herzen. Mit jedem Schritt sticht immer wieder dieser Dorn im Herzen.

**ਜਿਉ ਜਿਉ ਚਲਹਿ ਚੁਭੈ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ ਜਮਕਾਲੁ ਸਹਿ ਸਿਰਿ ਡੰਡਾ ਹੇ ॥੨॥**

ji-o ji-o chaleh chubhai dukh paavahi jamkaal saheh sir dandaa hay. ||2||

Sie leiden unter den Schmerzen und tragen den Kummer. Sie erleiden den Stich des Todes.

**ਹਰਿ ਜਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਣੇ ਦੁਖੁ ਜਨਮ ਮਰਣ ਭਵ ਖੰਡਾ ਹੇ ॥**

har jan har har naam samaanay dukh janam maran bhav khanda hay.

Die Heiligen des Herrn hingegen verschmelzen sich mit dem Namen des Herrn. Sie haben die Geburt schmerz und die Furcht des Todes weggeworfen.

**ਅਬਿਨਾਸੀ ਪੁਰਖੁ ਪਾਇਆ ਪਰਮੇਸਰੁ ਬਹੁ ਸੋਭ ਖੰਡ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾ ਹੇ ॥੩॥**

abhinaasee purakh paa-i-aa parmaysar baho sobh khand barahmanda hay.

||3||

Sie begegnen dem unsterblichen Herrn - dem Immerwährenden. Und sie werden auf allen Sphären in Ehren gehalten.

**ਹਮ ਗਰੀਬ ਮਸਕੀਨ ਪ੍ਰਭ ਤੇਰੇ ਹਰਿ ਰਾਖੁ ਰਾਖੁ ਵਡ ਵਡਾ ਹੇ ॥**

ham gareeb maskeen parabh tayray har raakh raakh vad vadaa hay.

Ich bin demütig und bescheiden. Ganz gleich - ich bin Deiner, O Herr! Schütze mich! Du bist würdevoll und großmütig.

**ਜਨ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ਟੇਕ ਹੈ ਹਰਿ ਨਾਮੇ ਹੀ ਸੁਖੁ ਮੰਡਾ ਹੇ ॥੪॥੪॥**

ham gareeb maskeen parabh tayray har raakh raakh vad vadaa hay.

Für Nanak, Deinen Sklaven, ist Dein Name der einzige Beistand. Ich habe im Schoß des Namens den Frieden gefunden. [4-4]

**ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥**

raag ga-orhee poorbee mehlaa 5.

Rag Gauri Poorbi M. 5

**ਕਰਉ ਬੇਨੰਤੀ ਸੁਣਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ ਸੰਤ ਟਹਲ ਕੀ ਬੇਲਾ ॥**

kara-o baynantee sunhu mayray meetaa sant tahal kee baylaa.

Meine Freunde, ich flehe euch an, hört zu !Jetzt ist die Zeit, um den Heiligen zu dienen.

**ਈਹਾ ਖਾਟਿ ਚਲਹੁ ਹਰਿ ਲਾਹਾ ਆਗੈ ਬਸਨੁ ਸੁਹੇਲਾ ॥੧॥**

eehaa khaat chalu har laahaa aagai basan suhaylaa. ||1||

Hier, in diesem Leben, kann man die Werte erwerben. In Zukunft kann man im Frieden und Zufriedenheit wohnen.

**ਅਉਧ ਘਟੈ ਦਿਨਸੁ ਰੈਣਾਰੇ ॥**

a-oDh ghatai dinas rainaaray.

Jeden Tag und jede Nacht geht das Leben dem Ende entgegen.

**ਮਨ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

man gur mil kaaj savaaray. ||1|| rahaa-o.

Deshalb vollbringt ihre Aufgaben im Dabeisein des Gurus !

**ਇਹੁ ਸੰਸਾਰੁ ਬਿਕਾਰੁ ਸੰਸੇ ਮਹਿ ਤਰਿਓ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ॥**

ih sansaar bikaar sansay meh tari-o barahm gi-aanee.

Wertlos ist das Verweilen der Welt, wenn sie mit Zweifel gefüllt ist. Nur ein Heiliger, der den Herrn anerkennt, rettet sich.

**ਜਿਸਹਿ ਜਗਾਇ ਪੀਆਵੈ ਇਹੁ ਰਸੁ ਅਕਥ ਕਥਾ ਤਿਨਿ ਜਾਨੀ ॥੨॥**

jisahi jagaa-ay pee-aavai ih ras akath katha tin jaanee. ||2||

Nur ihn erweckt der Meister und der trinkt den Nektar des Namens, Er ist in der Lage, die unaussprechliche Geschichte kennenzulernen.

**ਜਾ ਕਉ ਆਏ ਸੋਈ ਬਿਹਾਝਹੁ ਹਰਿ ਗੁਰ ਤੇ ਮਨਹਿ ਬਸੇਰਾ ॥**

jaa ka-o aa-ay so-ee bihaajhahu har gur tay maneh basayraa.

Befasst dich nur mit Naam ! Dafür bist du hierhergekommen. Durch die Gnade

des Gurus wird der Herr in dein Herz einziehen.

**ਨਿਜ ਘਰਿ ਮਹਲੁ ਪਾਵਹੁ ਸੁਖ ਸਹਜੇ ਬਹੁਰਿ ਨ ਹੋਇਗੋ ਫੇਰਾ ॥੩॥**

nij ghar mahal paavhu sukh sehjay bahur na ho-igo fayraa. ||3||

Und du wirst im Palast des Herrn ausruhen. Dort wirst du den Frieden und die Zufriedenheit genießen. Ferner wirst du auf die Welt nicht zurückkommen.

**ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਪੁਰਖ ਬਿਧਾਤੇ ਸਰਧਾ ਮਨ ਕੀ ਪੂਰੇ ॥**

antarjaamee purakh biDhaatay sarDhaa man kee pooray.

O Herr, O Schöpfer. Du kennst unsere innersten Gedanken und Wünsche.

**ਨਾਨਕ ਦਾਸੁ ਇਹੈ ਸੁਖੁ ਮਾਗੈ ਮੋ ਕਉ ਕਰਿ ਸੰਤਨ ਕੀ ਧੂਰੇ ॥੪॥੫॥**

naanak daas ihai sukh maagai mo ka-o kar santan kee Dhooray. ||4||5||

O Herr, du gewährst uns den Lohn für unsere Taten. Gewähr mir einen Wunsch ! Nanak, Dein Sklave, verlangt innig, Dem Staub zu werden über den die Lotus-Füße der Heiligen schreite.

## ਅਰਦਾਸ

### ARDAS

#### Gebet

#### ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ॥

Ek-Oankar. Waheguroo Ji Ki Fateh

Gott ist einer. Aller Sieg kommt vom wundersamen Guru (Gott).

#### ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ।

Sri Bhagouti ji Sahai

Möge uns der geachtete Gott in Gestalt des Vernichters der Übeltäter helfen !

#### ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੋਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦॥

Vaar Sri Bhagouti Ji Ki Paatshaahee Dasvee

Ode des respektierten Gottes, rezitiert vom Zehnten-Guru.

#### ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੋਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਲਈਂ ਧਿਆਇ॥

Pritham Bhagouti Simar Kai, Guru Naanak Layee Dhiyae

Erinnere dich zuerst an Gott in Form des Zerstörers der Übeltäter; dann erinnere dich an Nanak. (verweile bei seinem spirituellen Beitrag)

#### ਫਿਰ ਅੰਗਦ ਗੁਰ ਤੇ ਅਮਰਦਾਸੁ ਰਾਮਦਾਸੈ ਹੋਈਂ ਸਹਾਇ॥

Angad Gur Te Amar Das, Raamdaasai Hoye Sahai

Dann erinnere dich und meditiere über Guru Angad, Guru Amar Das und Guru Ram Das; mögen sie uns helfen ! (verweile bei ihrem spirituellen Beitrag)

#### ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੋ ਸਿਮਰੈਂ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ॥

Arjan Hargobind No Simrou Sri Har Rai

Erinnere dich und meditiere über Guru Arjan, Guru Hargobind und den respektierten Guru Har Rai. (verweile bei ihrem spirituellen Beitrag)

#### ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਐ ਜਿਸ ਡਿਠੈ ਸਭਿ ਦੁਖ ਜਾਇ॥

Sri HarKrishan Dhiyaa-eeai Jis Dhithi Sabh Dukh Jaye

Erinnere dich und meditiere über Guru Arjan, Guru Hargobind und den

respektierten Guru Har Rai. (verweile bei ihrem spirituellen Beitrag)

**ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿਐ ਘਰ ਨਉ ਨਿਧਿ ਆਵੈ ਧਾਇ॥**

**Teg Bahadur Simareeai Ghar No Nidh Avai Dhai**

Erinnere dich an Guru Tegh Bahadur und dann werden neun Quellen spirituellen Reichtums zu dir nach Hause eilen.

**ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ॥**

**Sabh Thai Ho-e Sahaai**

O Gott! Hilf uns überall, indem du uns den Weg zeigst.

**ਦਸਵਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ! ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ॥**

**Dasvaa Paatshaah Guru Gobind Singh Ji Sabh Thai Ho-e Sahaai**

Denken Sie an den respektierten zehnten Guru Gobind Singh (verweilen Sie bei seinem spirituellen Beitrag). O Gott! Hilf uns überall, indem du uns den Weg zeigst.

**ਦਸਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀਆਂ ਦੀ ਜੋਤ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪਾਠ ਦੀਦਾਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ !**

**Dasa Paatsaaheea Di Jot Sri Guru Granth Sahib Ji, De Paath Deedaar Daa Dhiyaan Dhar Ke Bolo Ji Waheguroo**

Meditieren Sie über das göttliche Licht der Zehn Könige, das im respektierten Guru Granth Sahib enthalten ist, wenden Sie Ihre Gedanken ihren göttlichen Lehren zu und genießen Sie den Anblick von Guru Granth Sahib. Jeder sagt Waheguru (Wunderbarer Gott) !

**ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਚੌਹਾਂ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ, ਚਾਲ੍ਹੀਆਂ ਮੁਕਤਿਆਂ, ਹਠੀਆਂ ਜਪੀਆਂ, ਤਪੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ, ਵੰਡ ਛਕਿਆ, ਦੇਗ ਚਲਾਈ, ਤੇਗ ਵਾਹੀ, ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤਾ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਸਚਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ, ਖਾਲਸਾ ਜੀ ! ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ !**

**Panja Piyariya, Chauhaa Sahibzadiya, Chaliya Mukhtiya, Huthiya, Jupiya, Tupiya, Jina Nam Jupiya, Vand Shakiya, Deg Chalaeee, Teg Vaahee, Dekh Ke Andhith Keetaa, Tinhaa Piariyaa, Sachiaariyaa Dee Kamaeee, Da Dhiyaan Dhar Ke Bolo Ji Waheguroo**

Denken Sie an die Taten der Fünf Geliebten, der Vier Söhne (von Guru Gobind Singh); die vierzig Märtyrer; der tapferen Sikhs mit unbeugsamer Entschlossenheit; von den Devotees, die in die Farbe von Naam getaucht

sind; von denen, die in Naam versunken waren; von denen, die sich an Naam erinnerten und ihr Essen in Gesellschaft teilten; von denen, die freie Küchen angingen; von denen, die ihre Schwerter geschwungen haben (um die Wahrheit zu bewahren); von denen, die die Mängel anderer übersehen haben; All dies war rein und wahrhaft hingebungsvoll; jeder sagt Waheguru (Wunderbarer Gott) !

**ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਨੇ ਧਰਮ ਹੇਤ ਸੀਸ ਦਿੱਤੇ, ਬੰਦ ਬੰਦ ਕਟਾਏ, ਖੋਪਰੀਆਂ ਲੁਹਾਈਆਂ, ਚਰਖੜੀਆਂ ਤੇ ਚੜੇ, ਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਚਿਰਾਏ ਗਏ, ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਧਰਮ ਨਹੀਂ ਹਾਰਿਆ, ਸਿੱਖੀ ਕੇਸਾਂ ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਨਿਬਾਹੀ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ! ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ !**

Jinaa Singhaa Singhneeyaa Ne Dharam Het Sees Dithe, Bund Bund Kuttai, Khopriya Luhayiya, Charukriya Te Churhe, Aariaa Naal Chiraae Ge, Gurdwaraiya Di Seva Layee Kurbaniya Keethiya, Dharam Nehee Haariye, Sikhi Kesaa Suwaasaa Naal Nibaahee, Tina Dee Kamaaee Daa Dhiyaan Dhar Ke Bolo Ji Waheguroo

Denke und erinnere dich an den einzigartigen Dienst dieser tapferen Sikh-Männer und -Frauen, die ihre Köpfe opferten, aber ihre Sikh-Religion nicht aufgaben; Wer könnte von den Gelenken des Körpers in Stücke geschnitten werden; Wem wurde die Kopfhaut entfernt; Die wurden gebunden und auf Rädern gedreht und in Stücke gebrochen; Mit Sägen geschnitten; Die lebendig gehäutet wurden; Die sich selbst geopfert haben, um die Würde der Gurdwaras zu wahren; Die ihren Sikh-Glauben nicht aufgegeben haben; Die ihre Sikh-Religion bewahrten und ihre Haare bis zum letzten Atemzug ungeschnitten hielten; jeder sagt Waheguru (Wunderbarer Gott) !

**ਪੰਜਾਂ ਤਖਤਾਂ, ਸਰਬੱਤ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ !**

Saarey Takhta Sarbat Gurdwariya Daa Dhiyaan Dhur Ke Bolo Ji Waheguroo

Wenden Sie Ihre Gedanken allen Sitzen der Sikh-Religion und allen Gurdwaras zu; jeder sagt Waheguru (Wunderbarer Gott) !

**ਪ੍ਰਿਥਮੇ ਸਰਬੱਤ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਕੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਜੀ, ਸਰਬੱਤ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਕੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਚਿਤ ਆਵੇ, ਚਿੱਤ ਆਵਨ ਕਾ ਸਦਕਾ ਸਰਬ ਸੁਖ ਹੋਵੇ।**

Prithme Sarbat Khaalsaa Ji Ki Ardaas Hai Ji, Sarbat Khaalsaa Ji Ko Waheguroo Waheguroo Waheguroo Chit Aavai Chit Aavan Ka Sadkaa Surab Sukh Hovai

Zuerst bitten alle respektierten Khalsa darum, über Deinen Namen zu

meditieren; und als Ergebnis werden alle mit Frieden und Glück überschüttet.

**ਜਹਾਂ ਜਹਾਂ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਤਹਾਂ ਤਹਾਂ ਰਛਿਆ ਰਿਆਇਤ, ਦੇਗ ਤੇਗ ਫ਼ਤਹਿ, ਬਿਰਦ ਕੀ ਪੈਜ, ਪੰਥ ਕੀ ਜੀਤ, ਸ੍ਰੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਹਾਇ, ਖਾਲਸੇ ਜੀ ਕੇ ਬੋਲ ਬਾਲੇ, ਬੋਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ !**

Jahaa Jahaa Khaalsaa Ji Saahib, Tahaa Tahaa Ruchhiya Riyaa-it, Deg Teg Fateh, Bira Ki Paij, Panth Ki Jeet, Sree Saahib Ji Sahaai Khaalse Ji Ko Bol Baaley, Bolo Ji Waheguroo

Möge Gott den Khalsa seinen Schutz und seine Barmherzigkeit gewähren, wo immer sie sind. Möge die Khalsa siegreich sein, indem sie das Wohlergehen und den Schutz der Gemeinschaft sicherstellt, möge Gott Seine Gnade über die Khalsa ausschütten, möge Er unser Beschützer gegen Tyrannei und Unterdrückung sein, möge die Khalsa siegreich sein, jeder sagt Waheguru (Wunderbarer Gott) !

**ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਦਾਨ, ਕੇਸ ਦਾਨ, ਰਹਿਤ ਦਾਨ, ਬਿਬੇਕ ਦਾਨ, ਵਿਸਾਹ ਦਾਨ, ਭਰੋਸਾ ਦਾਨ, ਦਾਨਾਂ ਸਿਰ ਦਾਨ, ਨਾਮ ਦਾਨ, ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਜੀ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਚੌਕੀਆਂ, ਝੰਡੇ, ਬੁੰਗੇ, ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ, ਧਰਮ ਕਾ ਜੈਕਾਰ, ਬੋਲੇ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ !!!**

Sikhaa Noo Sikhee Daan, Kesh Daan, Rehit Daan, Bibek Daan, Bharosaa Daan, Daanaa Sir Daan Naam Daan, Chounkiyaa Jhande Bunge Jugo Jug Attal, Dharam Ka Jai Kaar Bolo Ji Waheguroo

Schenke den Sikhs freundlicherweise die Gabe des Sikhismus, die Gabe langer Haare, die Gabe der Einhaltung der Sikh-Gesetze, die Gabe göttlichen Wissens, die Gabe des festen Glaubens, die Gabe des Glaubens und die größte Gabe von Naam. Oh Gott ! Mögen die Chöre, das Herrenhaus und die Banner für immer stehen; möge die Wahrheit jemals triumphieren; absoluter Wahe Guru (Wunderbarer Gott) !

**ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਮਨ ਨੀਵਾਂ, ਮਤ ਉੱਚੀ ਮਤ ਦਾ ਰਾਖਾ ਆਪ ਵਾਹਿਗੁਰੂ।**

Sikhaa Daa Man Neevaa, Mat Uchee, Mat Pat Daa Raakhaa Aap Waheguroo

Mögen die Geister aller Sikhs demütig und ihre Weisheit erhaben bleiben; Oh Gott ! Du bist der Beschützer der Weisheit.

**ਹੇ ਨਿਮਾਣਿਆਂ ਦੇ ਮਾਣ, ਨਿਤਾਣਿਆਂ ਦੇ ਤਾਣ, ਨਿਓਟਿਆਂ ਦੀ ਓਟ, ਸੱਚੇ ਪਿਤਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ! ਆਪ ਦੇ ਹਜ਼ੂਰ.....ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਜੀ।**

Hey Nimaneeaa De Maan, Nitaneeaa De Taan, Nioteeaa Di Ot, Sachey Pita Waheguroo (Aap Di Hazoor...Di Aardas hai Ji)

O Wahrer Vater, Wahe Guru! Du bist der Ruhm der Sanftmütigen, die Stärke der Hilflosen, die Zuflucht der Obdachlosen, wir beten demütig in deiner Gegenwart.

**ਅੱਖਰ ਵਾਧਾ ਘਾਟਾ ਭੁੱਲ ਚੁੱਕ ਮਾਫ਼ ਕਰਨੀ। ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਕਾਰਜ ਰਾਸ ਕਰਨੇ।**

Akhar Vaadhaa Ghaataa Bhul Chuk Maaf Karnee, Sarbat De Kaaraj Raas Karney.

Bitte verzeihe unsere Fehler und Unzulänglichkeiten beim Rezitieren des obigen Gebets. Bitte erfülle alle Objekte.

**ਸੇਈ ਪਿਆਰੇ ਮੇਲ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਿਲਿਆਂ ਤੇਰਾ ਨ ਚਿੱਤਆਵੇ। ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ, ਤੇਰੇ ਭਾਣੇ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ।**

Seyee Piyare Mel, Jina Miliya Teraa Naam Chit Aavai, Naanak Naam Chardi Kala, Tere Bhaaney Sarbat Daa Bhalaa

Bringe uns freundlicherweise dazu, diese wahren Devotees zu treffen, indem wir uns treffen, damit wir uns an Deinen Namen erinnern und über ihn meditieren können. Oh Gott! möge Dein Name (offenbart von Guru Nanak) immer aufsteigenden Geist bringen und möge alles nach Deinem Willen gedeihen.

**ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ**

Waheguroo Ji Ka Khaalsaa Waheguroo Ji Ki Fateh

Die Khalsa gehört Gott; Jeder Sieg ist der Sieg Gottes.

# Begeben Sie sich auf eine Reise der Seele: Pflegen Sie Ihren Geist

Entdecken Sie Praktiken, die Ihre spirituelle Reise bereichern und tieferen Sinn im Leben finden.

Die drei Grundprinzipien des Sikhismus für diese Reise :

**Naam Japna** : Sich an das Göttliche erinnern,

**Kirat Karni**: Ehrlich arbeiten,

**Vand Chhakna** : Mit anderen teilen.

Sie führen uns zu spiritueller Befreiung ( Mukti ) und einer gerechten Gesellschaft. Diese im Guru Granth Sahib verankerten Prinzipien bilden die Grundlage des Sikh-Lebens.

**4. Guru Ram Das Jis Weisheit für die tägliche Praxis** : Im Guru Granth Sahib (Seiten 305-306) bietet er tiefe Einblicke in die tägliche spirituelle Reise eines Sikhs:

- 1. Aufgabe des Tages:** Ein wahrer Schüler des Gurus beginnt jeden Tag mit einer liebevollen Erinnerung an das Göttliche.
- 2. Reinigen Sie Körper und Geist:** Stehen Sie früh auf, baden Sie und vertiefen Sie sich in die Erinnerung an Gott. Fühlen Sie, wie Ihre Seele in göttlichem Nektar badet.
- 3. Befreiung durch Erinnerung:** Indem man den Lehren des Gurus folgt und sich hingebungsvoll an den göttlichen Namen erinnert, beseitigt man Leiden und innere Unruhe, die durch weltliche Bindungen verursacht werden.
- 4. Singen und nachdenken:** Singen Sie bei Ihren täglichen Aktivitäten kontinuierlich Loblieder auf Gott und denken Sie über den Namen Gottes nach.
- 5. Werden Sie zu einem Leuchtfeuer des Friedens:** Ein Anhänger eines

Gurus, der sich mit jedem Atemzug liebevoll an den göttlichen Namen erinnert, wird zu einer heiteren und inspirierenden Seele.

- 6. Empfangen Sie göttliche Weisheit:** Der Guru schenkt diese tiefe Weisheit denen, die seine Gnade verdient haben.
- 7. Andere inspirieren:** Guru Nanak verneigt sich vor dem Schüler, der sich nicht nur an den göttlichen Namen erinnert, sondern auch andere dazu inspiriert, dasselbe zu tun.
- 8. Seltene und kostbare Seelen:** Wirklich hingebungsvolle Menschen sind selten, doch ihre Erinnerung an das Göttliche kommt unzähligen anderen spirituell zugute.
- 9. Vermeiden Sie Negativität:** Distanzieren Sie sich von denen, die die Lehren des Gurus ignorieren und im Kreislauf spiritueller Unwissenheit gefangen bleiben. Hüten Sie sich vor denen, die in Ihrer Gegenwart schönreden, aber hinter Ihrem Rücken Negativität verbreiten.

## Philosophie für die Reise

Die Philosophie des Sikhismus zeichnet sich durch Logik, Vollständigkeit und ihre „schnörkellose“ Herangehensweise an die spirituelle und materielle Welt aus. Ihre Theologie ist von Einfachheit geprägt. In der Sikh-Ethik gibt es keinen Konflikt zwischen der Pflicht des Einzelnen gegenüber sich selbst und der gegenüber der Gesellschaft (sangat).

Der Sikhismus ist die jüngste Weltreligion. Der Sikhismus wurde vor etwa 500 Jahren von Guru Nanak gegründet. Es betont den Glauben an ein Höchstes Wesen, das der Schöpfer des Universums ist. Es bietet einen einfachen geraden Weg zur ewigen Glückseligkeit und verbreitet eine Botschaft der Liebe und der universellen Brüderlichkeit. Der Sikhismus ist ein streng monotheistischer Glaube und erkennt Gott als den Einzigen an, der keinen zeitlichen oder räumlichen Beschränkungen unterliegt. Der Sikhismus glaubt, dass es nur einen Gott gibt, der der Schöpfer, Erhalter, Zerstörer ist und keine menschliche Form annimmt. Die Theorie von Avtarvad (Inkarnation) hat im Sikhismus keinen Platz. Sie misst Göttern und Göttinnen und anderen Gottheiten keinen Wert bei.

Im Sikhismus gehören Ethik und Religion zusammen. Man muss moralische Qualitäten einprägen und Tugenden im Alltag praktizieren, um einen Schritt in Richtung spiritueller Entwicklung zu machen. Eigenschaften wie Ehrlichkeit, Mitgefühl, Großzügigkeit, Geduld und Demut können nur durch Anstrengung und Ausdauer aufgebaut werden. Die Leben unserer großen Gurus sind eine Quelle der Inspiration in dieser Richtung. Die Sikh-Religion lehrt, dass das Ziel des menschlichen Lebens darin besteht, den Kreislauf von Geburt und Tod zu durchbrechen und mit Gott zu verschmelzen. Dies kann erreicht werden, indem man den Lehren des Gurus folgt, über den Heiligen Namen (Naam) meditiert und Taten des Dienens und der Nächstenliebe ausführt.

Naam Marg betont die ständige Hingabe an die Erinnerung an Gott. Man muss die fünf Laster kontrollieren, nämlich Kam (Verlangen), Krodh (Wut), Lobhe (Gier), Moah (weltliche Bindung) und Ahankar (Stolz), um Erlösung zu erlangen. Die Rituale und Routinepraktiken wie Fasten und Pilgern, Omen und Strenge werden in der Sikh-Religion abgelehnt. Man sollte den Lehren von Guru Granth Sahib folgen. Der Sikhismus betont Bhagti Marg oder den Weg der Hingabe. Es erkennt jedoch die Bedeutung von Gian Marg (Weg des Wissens) und Karam Marg (Weg des Handelns) an. Es legt großen Wert auf die

Notwendigkeit, Gottes Gnade zu verdienen, um das spirituelle Ziel zu erreichen.

Der Sikhismus ist eine moderne, logische und praktische Religion. Sie glaubt, dass ein normales Familienleben (Grahast) kein Hindernis für die Erlösung darstellt. Zölibat oder Entsagung der Welt ist nicht notwendig, um Erlösung zu erlangen. Es ist möglich, inmitten weltlicher Übel und Versuchungen losgelöst zu leben. Ein Devotee muss in der Welt leben und dennoch seinen Kopf über die übliche Anspannung und den Aufruhr bewahren. Er muss ein gelehrter Soldat und ein Heiliger Gottes sein.

Der Sikhismus ist eine kosmopolitische und "säkulare Religion" und lehnt daher alle Unterscheidungen von Kaste, Glauben, Rasse oder Geschlecht ab. Sie glaubt, dass alle Menschen in den Augen Gottes gleich sind. Die Gurus betonten die Gleichheit von Männern und Frauen und wandten sich gegen die Praxis des Tötens weiblicher Kinder und Sati (Witwenverbrennung). Sie befürworteten auch aktiv die Wiederverheiratung von Witwen und lehnten das Purdah-System (Frauen, die Schleier tragen) ab. Um den Geist auf Ihn gerichtet zu halten, muss man über den heiligen Namen (Naam) meditieren und Taten des Dienstes und der Nächstenliebe vollbringen. Es wird als ehrenhaft angesehen, seinen täglichen Lebensunterhalt durch ehrliche Arbeit und Arbeit (kirat karna) zu verdienen und nicht durch Betteln oder den Einsatz unehrlicher Mittel. Vand Chhakna, das Teilen mit anderen ist auch eine soziale Verantwortung. Es wird erwartet, dass der Einzelne den Bedürftigen hilft. Auch Seva, Zivildienst, ist ein fester Bestandteil des Sikhismus. Ausdruck dieses Gemeinschaftsdienstes ist die kostenlose Gemeinschaftsküche (langar), die es in jedem Gurdwara gibt und die Menschen aller Religionen offen steht.

Die Sikh-Religion befürwortet Optimismus und Hoffnung. Sie akzeptiert die Ideologie des Pessimismus nicht. Die Gurus glaubten, dass dieses Leben einen Zweck und ein Ziel hat. Es bietet eine Gelegenheit zur Selbstverwirklichung und Gottverwirklichung. Darüber hinaus sind die Menschen für ihr eigenes Handeln verantwortlich. Er kann keine Immunität von den Ergebnissen seiner Handlungen beanspruchen. Er muss daher bei dem, was er tut, sehr wachsam sein.

Sikh-Schrift, Guru Granth Sahib ist der ewige Guru. Dies ist die einzige Religion, die dem Heiligen Buch den Status eines religiösen Lehrers verliehen hat. In der Sikh-Religion ist kein Platz für einen lebenden menschlichen Guru (Dehdhari).

## Rolle der Frauen

Die Prinzipien des Sikhismus besagen, dass Frauen die gleiche Seele wie Männer haben und das gleiche Recht auf spirituelle Entwicklung haben. Sie können religiöse Gemeinden leiten, am Akhand Path (der kontinuierlichen Rezitation der Heiligen Schrift) teilnehmen, Kirtan (gemeinsames Singen von Hymnen) aufführen und als Granthis (Priester) wirken. Sie können an allen religiösen, kulturellen, sozialen und weltlichen Aktivitäten teilnehmen. Der Sikhismus war die erste große Weltreligion, die Mann und Frau gleichberechtigt machte. Guru Nanak predigte die Gleichberechtigung der Geschlechter, und seine Nachfolger ermutigten Frauen, sich voll und ganz an allen Aktivitäten des Sikh-Gottesdienstes und der Sikh-Praxis zu beteiligen.

### **Der Guru Granth Sahib erklärt:**

**„ Frauen und Männer, alle sind von Gott geschaffen. All dies ist Gottes Spiel. Nanak sagt: Deine ganze Schöpfung ist gut und heilig.“ – SGGGS S. 304**

Die Sikh-Geschichte hat die Rolle der Frau dokumentiert und sie als den Männern in Dienstbereitschaft, Hingabe, Opferbereitschaft und Tapferkeit ebenbürtig dargestellt. Zahlreiche Beispiele für die moralische Würde, den Dienst und die Selbstaufopferung der Frau sind in der Sikh-Tradition niedergeschrieben.

Im Sikhismus sind Mann und Frau zwei Seiten derselben Medaille. In einem System wechselseitiger Beziehungen und gegenseitiger Abhängigkeit wird der Mann von der Frau und die Frau aus dem Samen des Mannes geboren. Laut Sikhismus kann sich ein Mann ohne eine Frau in seinem Leben nicht sicher und erfüllt fühlen, und sein Erfolg hängt von der Liebe und Unterstützung der Frau ab, die ihr Leben mit ihm teilt, und umgekehrt. Guru Nanak sagte:

**„Es ist die Frau, die die Menschheit am Leben erhält“, und wir sollten „Frauen nicht als verflucht und verdammt betrachten, wenn doch aus Frauen Anführer und Könige geboren werden.“ SGGGS Seite 473.**

**Erlösung:** Ein wichtiger Punkt ist, ob eine Religion Frauen für fähig hält, Erlösung, Gotteserkenntnis oder die höchste spirituelle Ebene zu erlangen. Der Guru Granth Sahib schreibt:

**„Der Herr durchdringt alle Wesen, der Herr durchdringt alle Formen, männlich und weiblich“ (Guru Granth Sahib, S. 605).**

Laut der obigen Aussage des Guru Granth Sahib ruht das Licht Gottes gleichermaßen auf beiden Geschlechtern. Sowohl Männer als auch Frauen können daher in gleichem Maße Erlösung erlangen, wenn sie den Lehren des Gurus folgen. In vielen Religionen gelten Frauen als Hindernis für die Spiritualität des Mannes, nicht jedoch im Sikhismus. Der Guru lehnt dies ab. In „Current

Thoughts on Sikhism“ erklärt Alice Basarke :

**„Der erste Guru stellte die Frau auf eine Stufe mit dem Mann ... Die Frau war für den Mann kein Hindernis, sondern eine Partnerin im Dienst Gottes und auf der Suche nach Erlösung . “**

**Ehe:** Guru Nanak empfahl Grhastha – das Leben eines Haushälters. Anstelle von Zölibat und Entsagung waren Mann und Frau gleichberechtigte Partner und beiden wurde Treue auferlegt. In den heiligen Versen wird häusliches Glück als geschätztes Ideal dargestellt und die Ehe diene als gängige Metapher für den Ausdruck der Liebe zum Göttlichen. Bhai Gurdas , Dichter des frühen Sikhismus und maßgeblicher Interpret der Sikh-Doktrin, zollt den Frauen großen Respekt. Er sagt:

**„Eine Frau ist im Elternhaus der Liebling und wird von Vater und Mutter innig geliebt. Im Haus ihrer Schwiegereltern ist sie die Stütze der Familie, die Garantie ihres Glücks. ... Mit spiritueller Weisheit und Erleuchtung und edlen Eigenschaften ausgestattet, begleitet die Frau, die andere Hälfte des Mannes, ihn zur Tür der Befreiung.“ (Varan, V.16)**

**Gleichstellung :** Um die Gleichstellung von Mann und Frau zu gewährleisten, machten die Gurus bei Initiation, Unterricht oder Teilnahme an Sangat (heilige Gemeinschaft) und Pangat (gemeinsame Mahlzeiten) keinen Unterschied zwischen den Geschlechtern. Laut Sarup Das Bhalla, Mahima Prakash und Guru Amar Das missbilligte das Tragen des Schleiers durch Frauen. Er beauftragte Frauen mit der Aufsicht einiger Schülergemeinschaften und predigte gegen den Brauch des Sati . Die Sikh-Geschichte verzeichnet die Namen mehrerer Frauen, darunter Mata Gujri Mai Bhago , Mata Sundari , Rani Sahib Kaur , Rani Sada Kaur und Maharani Jind Kaur, die in den Ereignissen ihrer Zeit eine wichtige Rolle spielten

**Bildung:** Bildung wird im Sikhismus als sehr wichtig erachtet. Sie ist der Schlüssel zum Erfolg. Sie ist ein Prozess der persönlichen Entwicklung und der Grund, warum der dritte Guru zahlreiche Schulen gründete. Der Guru Granth Sahib schreibt:

**„Alles göttliche Wissen und alle Kontemplation erlangt man durch den Guru“ (Guru Granth Sahib, S. 831).**

Bildung ist für alle unerlässlich, und jeder muss daran arbeiten, sein Bestes zu geben. 52 der vom dritten Guru ausgesandten Sikh-Missionare waren Frauen. In „Die Rolle und der Status der Sikh-Frauen“ schreibt Dr. Mohinder Kaur Gill: **„Guru Amar Das war überzeugt, dass Lehren erst dann Fuß fassen können, wenn sie von Frauen angenommen werden .“**

**Kleidervorschriften : Neben der Verpflichtung für** Frauen, keinen Schleier zu tragen, gibt es im Sikhismus eine einfache, aber wichtige Aussage zur Kleiderordnung. Diese gilt für alle Sikhs, unabhängig vom Geschlecht. Der Guru Granth Sahib schreibt:

**„Vermeiden Sie das Tragen von Kleidung, die Ihren Körper unbequem macht und Ihren Geist mit bösen Gedanken erfüllt.“ SGGs, Seite 16.**

So erkennen die Sikhs, welche Art von Kleidung Ihren Geist mit bösen Gedanken erfüllt und sollten diese vermeiden. Von Sikh-Frauen wird erwartet, sich mit Kirpan (Schwert) und anderen Mitteln zu verteidigen. Dies ist für Frauen einzigartig, da es das erste Mal in der Geschichte war, dass von Frauen erwartet wurde, sich selbst zu verteidigen, und sie nicht für ihren körperlichen Schutz auf Männer angewiesen waren.

**Zitate von SGGs : „ Auf Erden und im Himmel sehe ich keine Sekunde. Unter allen Frauen und Männern leuchtet sein Licht.“ Sggs Seite 223. Aus einer Frau wird der Mann geboren; in einer Frau wird der Mann gezeugt; mit einer Frau verlobt und verheiratet er sich. Die Frau wird seine Freundin; durch sie kommen die zukünftigen Generationen. Wenn seine Frau stirbt, sucht er eine andere; an sie ist er gebunden. Warum also sie schlecht nennen? Aus ihr werden Könige geboren. Aus einer Frau wird eine Frau geboren; ohne sie gäbe es niemanden. Guru Nanak, SGGs Seite 473**

**In Bezug auf die Mitgift:** „O mein Herr, gib mir deinen Namen als Hochzeitsgeschenk und Mitgift.“ Shri Guru Ram Das ji, Seite 78, Zeile 18 SGGs

**Zur Praxis der Purdah:** „Bleib, bleib, Schwiegertochter – verhülle dein Gesicht nicht mit einem Schleier. Am Ende wird dir das nicht einmal die Hälfte einbringen. Die vor dir pflegte ihr Gesicht zu verhüllen; folge nicht ihrem Beispiel. Der einzige Vorteil, dein Gesicht zu verhüllen, ist, dass die Leute ein paar Tage lang sagen werden: „Was für eine edle Braut ist gekommen!“ Dein Schleier wird nur dann wahr sein, wenn du hüpfst, tanzt und die glorreichen Lobpreisungen Gottes singst. – S. 484, SGGs

**Frauen und tatsächlich alle Seelen wurden nachdrücklich ermutigt, ein spirituelles Leben zu führen: „Kommt, meine lieben Schwestern und spirituellen Gefährtinnen, drückt mich fest in eure Arme. Lasst uns zusammenkommen und Geschichten von unserem allmächtigen Ehemann Herrn erzählen.“ – Guru Nanak, S. 17, SGGs.**

**„Freund, jede andere Abnutzung zerstört das Glück, die Abnutzung, die den Gliedern Qualen bereitet und den Geist mit üblen Gedanken erfüllt“ – SGGs Seite 16**

## **Bedeutung des Turbans**

Turban war schon immer ein untrennbarer Bestandteil eines Sikhs. Seit Guru Nanak, dem Gründer des Sikhismus, schmücken Sikhs den Turban. Ein Turban ist für einen Sikh viel mehr als eine Krone für einen König.

Dastar“ ist ein anderer Name für den Sikh-Turban, der sich auf „Segen des Gurus“ bezieht. Alle diese Wörter beziehen sich auf das Kleidungsstück, das sowohl von Männern als auch von Frauen getragen wird, um ihre ungeschorenen Haare zu bedecken. Es ist ein Kopfschmuck, der aus einem langen, schalartigen Stoffstück besteht, das um den Kopf getragen wird.

Obwohl es von Guru Gobind Singh als einer der fünf Ks oder fünf Glaubensartikel vorgeschrieben wurde, das Haar ungeschoren zu lassen, wird es seit der Entstehung von Sikhi im Jahr 1469 lange mit dem Sikhismus in Verbindung gebracht. Das Tragen eines Turbans ist für alle obligatorisch. Die überwiegende Mehrheit der Menschen, die in westlichen Ländern Turbane tragen, sind Sikhs.

Traditionell steht der Turban für Seriosität und war lange Zeit ein Gegenstand, der einst dem Adel vorbehalten war. In früheren Zeiten wurde der Turban in Indien nur von Männern mit hohem Status in der Gesellschaft getragen. Während der Mogulherrschaft in Indien durften nur Muslime einen Turban tragen. Allen Nicht-Muslimen war das Tragen eines Turban strengstens untersagt.

Guru Gobind Singh forderte trotz dieser Satzungen der Moguln alle seine Sikhs auf, den Turban zu tragen. Dies sollte in Anerkennung der hohen moralischen Standards getragen werden, die er für seine Khalsa-Anhänger aufgestellt hatte. Er wollte, dass sein Khalsa anders und entschlossen war, „sich vom Rest der Welt abzuheben“ und dem einzigartigen Weg zu folgen, der von den Sikh-Gurus vorgegeben worden war. So hat sich ein Sikh mit Turban immer von der Masse abgehoben, da der Guru beabsichtigte, dass seine „Saint-Soldiers“ leicht erkennbar sind.

Wenn ein Sikh-Mann oder eine Sikh-Frau einen Turban trägt, ist der Turban nicht mehr nur ein Stoffband, sondern wird zu einem integralen Bestandteil der Kleidung. Die Gründe für das Tragen eines Turbans können vielfältig sein, wie Souveränität, Hingabe, Selbstachtung, Mut, Frömmigkeit usw. Aber warum die

Sikhs ihn tragen, ist es hauptsächlich, ihre Liebe, ihren Gehorsam und ihren Respekt für den Gründer des Khalsa-Guru zu zeigen, Gobind Singh.

Der Turban ist das Geschenk unseres Gurus an uns. So krönen wir uns selbst als die Singhs und Kaur, die auf dem Thron der Hingabe an unser eigenes höheres Bewusstsein sitzen. Für Männer und Frauen gleichermaßen vermittelt diese projektive Identität Königtum, Anmut und Einzigartigkeit. Es ist ein Signal für andere, dass wir im Bild der Unendlichkeit leben und uns dem Dienst an allen verschrieben haben. Der Turban repräsentiert nichts als vollkommene Hingabe. Wenn Sie sich entscheiden, sich durch das Binden Ihres Turbans abzuheben, treten Sie furchtlos als eine Person unter sechs Milliarden Menschen auf. Es ist eine herausragende Tat.

## Demut ist der Schlüssel zu Ihrer Reise

Demut ist ein wichtiger Aspekt des Sikhismus . Demnach müssen sich Sikhs demütig vor Gott verneigen. Demut oder Nimrata sind im Punjabi eng verwandte Wörter. **Nimrata ist eine Tugend, die im Gurbani stark gefördert wird** . Die Übersetzung dieses Punjabi- Worts lautet „**Demut**“ , „**Güte**“ oder „**Bescheidenheit**“. Jemand, dessen Geist nicht von dem Gedanken abgelenkt wird, besser oder wichtiger als jemand anderes zu sein.

Problembereich - der obige Satz ist nicht korrekt

Dies ist eine wichtige Eigenschaft, die jeder Mensch pflegen sollte. Sie ist ein wesentlicher Bestandteil der Denkweise eines Sikhs und muss den Sikh stets begleiten. Die anderen vier Eigenschaften im Arsenal der Sikhs sind : Wahrheit ( Sat ), Zufriedenheit ( Santokh ), Mitgefühl ( Daya ) und Liebe ( Py a ar ).Diese fünf Eigenschaften sind für einen Sikh von wesentlicher Bedeutung und es ist seine Pflicht, zu meditieren und Gurbani zu rezitieren , um diese Tugenden zu verinnerlichen und sie zu einem Teil seiner Persönlichkeit zu machen.

### **Was Gurbani uns erzählt:**

Die Frucht der Demut ist intuitiver Frieden und Freude. Mit Demut meditieren sie weiterhin über Gott, den Schatz der Vortrefflichkeit. Das gottesbewusste Wesen ist von Demut durchdrungen. Jemand, dessen Herz gnädigerweise mit bleibender Demut gesegnet ist. Im Sikhismus wird Demut als Bettelschale vor Gott betrachtet.

### **Guru Nanak, erster Guru des Sikhismus:**

„Hören Sie zu und glauben Sie mit Liebe und Demut in Ihrem Geist und reinigen Sie sich mit dem Namen am heiligen Schrein tief in Ihrem Inneren.“ – SGGS, Seite 4.

„Machen Sie Zufriedenheit zu Ihren Ohrringen, Demut zu Ihrer Bettelschale und Meditation zur Asche, die Sie auf Ihren Körper auftragen.“ – SGGS, Seite 6.

„Im Reich der Demut ist das Wort Schönheit. Dort werden Formen von unvergleichlicher Schönheit geschaffen.“ SGGS Seite 8.

„Bescheidenheit, Demut und intuitives Verständnis sind meine Schwiegermutter und mein Schwiegervater“ – SGGS Seite 152.

## Reise zur Spiritualität

Guru Granth Sahib ist ein ewig lebender Guru, eine poetische Komposition von Sikh-Gurus sowie hinduistischen und muslimischen Heiligen. Diese Zusammenstellung ist ein Geschenk Gottes an die gesamte Menschheit. Die Vision des Guru Granth Sahib ist eine Gesellschaft, die auf göttlicher Gerechtigkeit basiert und frei von jeglicher Unterdrückung ist. Obwohl der Guru Granth die Schriften des Hinduismus und des Islam anerkennt und respektiert, bedeutet dies keine moralische Versöhnung mit einer dieser Religionen. Im Guru Granth Sahib genießen Frauen hohes Ansehen und haben die gleiche Rolle wie Männer. Frauen haben die gleiche Seele wie Männer und daher das gleiche Recht, ihre Spiritualität zu pflegen und die gleiche Chance auf Befreiung zu erlangen. Frauen können an allen religiösen, kulturellen, sozialen und weltlichen Aktivitäten teilnehmen, einschließlich der Leitung religiöser Gemeinden.

Der Sikhismus befürwortet Gleichheit, soziale Gerechtigkeit, Dienst an der Menschheit und Toleranz gegenüber anderen Religionen. Die zentrale Botschaft des Sikhismus ist spirituelle Hingabe und Ehrfurcht vor Gott zu jeder Zeit, während im Alltag die Ideale von Mitgefühl, Ehrlichkeit, Bescheidenheit und Großzügigkeit praktiziert werden. Die drei Grundprinzipien der Sikh-Religion sind Meditation und Gotteserinnerung, das Streben nach einem ehrlichen Leben und das Teilen mit anderen.

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Anstrengung, diese spirituelle Reise für die Seele anzutreten. Die Übersetzung kann nie annähernd dem Original entsprechen, insbesondere wenn der gesamte Guru Granth Sahib in Gedichtform vorliegt und die Verwendung von Metaphern die Aufgabe außerordentlich erschwert. In der göttlichen Botschaft werden oft hinduistische und muslimische mythologische Geschichten verwendet, Pralahad , Harnakash , Laxmi , Brahma usw. Bitte lesen Sie sie nicht wörtlich, sondern verstehen Sie ihre zugrunde liegende Botschaft. Der Schwerpunkt liegt auf der Tatsache, dass Gott einer ist und die Einheit mit ihm das Ziel des menschlichen Lebens ist.

Diese Arbeit wurde jahrelang von mehreren Freiwilligen geleistet, um Ihnen die göttliche Botschaft in Ihrer Sprache zu übermitteln. Bei Fragen schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an [walnut@gmail.com](mailto:walnut@gmail.com). Wir freuen uns, Sie auf diesem Weg zu begleiten.